



X-Plain™ Fibromialgia

Sumario

La fibromialgia es una afección común que causa dolor y fatiga en los músculos, articulaciones, ligamentos y tendones y afecta entre 8 y 10 millones de estadounidenses.

La fibromialgia tiene una cantidad de síntomas y sus causas no son bien entendidas.

Este sumario le informará sobre la fibromialgia, diagnóstico y tratamiento. También, hemos incluido sugerencias para vivir una vida plena a pesar de la presencia de fibromialgia.

Fibromialgia

Fibromialgia es una condición que causa fatiga y un dolor extensivo en los tejidos de los músculos, ligamentos y tendones. Los músculos más afectados son los de los hombros, glúteos, cuello y de la región lumbar –la zona baja de la columna.

Los músculos tienen 2 partes principales: una parte carnosa y los tendones. La parte carnosa causa que los músculos se contraigan, y

los tendones, formados por tejido fibroso, sujetan los músculos a los huesos.



Los ligamentos están formados por tejido duro y unen los huesos, músculos y tendones.

Fibromialgia, que significa “dolor en el tejido fibroso y los músculos” proviene de 3 palabras:

1. fibro = tejido fibroso
2. myo = músculos
3. algia = dolor.

Fibromialgia es una condición crónica, lo que significa que es continua. No empeora ni tampoco causa daño o inflamación a los músculos o a los órganos internos, ni es mortal.

La fibromialgia es común entre las personas que tienen entre 35 y 55 años de edad. Casi 80 por ciento de las personas afectadas son mujeres.

Síntomas

Los síntomas más comunes de la fibromialgia son dolor y fatiga en los músculos y tendones.

Los músculos más afectados suelen ser los del cuello, hombros, zona lumbar y glúteos. El dolor de estas áreas suele originarse en puntos específicos llamados “puntos desencadenantes”.

El dolor producido por la fibromialgia puede empeorarse a causa de factores como el estrés, cambios de clima, sonidos fuertes y ansiedad.

Hasta el 90 por ciento de las personas que tienen fibromialgia se sienten cansados todo el tiempo.

Muchos pacientes experimentan síntomas que pueden ser leves o severos, desapareciendo por

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

completo temporalmente. Entre ellos se encuentran dolor de cabeza y en la cara, síndrome del colon irritable, sensación de hormigueo en las manos y en los pies, ojos irritados, vejiga irritable y mareo.

Los pacientes con fibromialgia pueden tener problemas para dormir. Esto puede aumentar la fatiga.



Los dolores de cabeza y de mandíbula son comunes, al igual que la sequedad en los ojos o dificultad para enfocar objetos cercanos.

El síndrome del colon irritable conlleva problemas digestivos como la dificultad para tragar, acidez, gases, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento.

Muchos pacientes con fibromialgia son muy sensibles a olores, luces brillantes, ruidos fuertes,

comidas, cambios de clima y medicamentos.

El entumecimiento u hormigueo en ciertas partes del cuerpo como las piernas o los pies también es un síntoma común de la fibromialgia.

Algunos pacientes tienen problemas urinarios, tales como micción frecuente, deseo muy fuerte de orinar o dolor en la vejiga. Las mujeres que padecen fibromialgia suelen tener dolor pélvico, períodos menstruales dolorosos o relaciones sexuales que provocan dolor.

Los mareos también son comunes en las personas con fibromialgia.

Es común que las personas con fibromialgia experimenten depresión, ansiedad o desequilibrio químico debido al dolor y a la fatiga que los afecta constantemente.

Causas

Las causas de la fibromialgia no son bien entendidas. Los médicos creen que puede haber varias causas, como por ejemplo, los cambios químicos en el cerebro.

Algunos científicos han descubierto niveles elevados

de ciertos compuestos químicos en el fluido espinal de los pacientes con fibromialgia. Otros compuestos químicos, como la serotonina, presentan niveles bajos en pacientes con esta condición.

¡Algunos científicos creen que los problemas para dormir son una causa y no un síntoma de fibromialgia! Pacientes con fibromialgia carecen de una de las fases del sueño llamada *no MOR* o sueño "sin movimiento ocular rápido", que es muy importante para recuperar la energía.

Los científicos también creen que la fibromialgia puede ser causada por estrés, infecciones o heridas.

Diagnóstico

Los síntomas de la fibromialgia son similares a los de otras enfermedades que afectan los músculos, articulaciones y glándulas. La fibromialgia se diagnostica sólo después de que se elimina la posibilidad de otras enfermedades con síntomas similares.

Primero, se hace un historial médico del paciente y un examen físico completo.

Para verificar que los pacientes no tengan

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

desequilibrios hormonales, enfermedades musculares, nerviosas, de las articulaciones o de los huesos, ni infecciones o cáncer, se hacen análisis de sangre y radiológicos, tales como rayos X. Para revisar los músculos y los nervios, se puede hacer un análisis eléctrico conocido como EMG, o electromiografía, y NCV, o conducción de velocidad nerviosa.

Para diagnosticar la fibromialgia, el médico presionará ciertos puntos desencadenantes en la cabeza, la parte superior del cuerpo y ciertas articulaciones. El paciente puede confirmar cuáles son los puntos desencadenantes que provocan dolor.



Si el paciente ha sufrido dolor por más de 3 meses y tiene puntos desencadenantes demasiado sensibles en 10 lugares del cuerpo, entonces se hace el diagnóstico de la fibromialgia.

Tratamiento

Hoy en día todavía no existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en manejar los síntomas mediante medicamentos y una mejora general de la salud. La medicina alternativa también puede ser de ayuda para algunos pacientes.

Para tratar el dolor muscular, se pueden usar medicamentos que no requieren receta médica como Aspirin®, Advil®, Motrin®, Tylenol® y otros. Estos calmantes pueden ayudar a algunos pacientes, pero el uso a largo plazo puede dañar el estómago, el hígado y los riñones.

Los médicos también pueden recetar medicamentos para el dolor como tramadol o Ultram®. También se pueden aplicar inyecciones de anestesia local y de esteroides en los puntos desencadenantes para ayudar a disminuir el dolor.

Usualmente no se usan narcóticos como calmantes porque podrían llegar a causar adicción.

Otros medicamentos que pueden ser de mucha ayuda son los antidepresivos ya que ayudan a corregir los desequilibrios químicos del

cerebro y de la médula espinal para aliviar el dolor y restablecer los patrones normales del sueño.

La dosis de antidepresivos usada para aliviar el dolor provocado por la fibromialgia suele ser más pequeña que la dosis que se toma para la depresión.

El médico también puede recetar relajantes musculares para tomar a la hora de dormir.

Autocuidado

Los pacientes con fibromialgia sufren fatiga crónica que produce estrés y cambios en los patrones del sueño. Ayudar a los pacientes a aprender a vivir vidas plenas es crítico para reducir el estrés, recuperar los patrones normales del sueño, aumentar la energía y aliviar el dolor.

Para vivir plenamente a pesar de la fibromialgia, es necesario reducir el estrés, dormir bien, hacer ejercicio regularmente, comer saludablemente y controlar los síntomas.

Reduzca el estrés. Evite las situaciones que le causen estrés. Tome tiempo para relajarse. Practique ejercicios de relajación como técnicas de respiración,

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

visualización guiada y meditación.

Duerma bien. Acuéstese temprano. Evite la cafeína, particularmente antes de dormir. Consiga un colchón cómodo y evite las bebidas alcohólicas.



Haga ejercicio regularmente. Estírese cuando se despierte. Hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como por ejemplo, caminar, nadar y hacer bicicleta estática puede ser de mucha ayuda. Haga ejercicio por lo menos media hora 3 veces por semana.

Las primeras veces que usted haga ejercicio, puede que sienta un poco de dolor. Con el tiempo, el dolor se aliviará.

Coma de manera saludable. Evite la cafeína, las bebidas alcohólicas y los caramelos. Tome vitaminas

bajo la supervisión de su médico o coma cereales ricos en vitaminas. Mantenga una dieta balanceada. Si usted fuma, ¡deje de hacerlo!

Controle sus síntomas. Trate los síntomas en cuanto aparezcan. Por ejemplo, si usted siente que tiene los ojos secos, use gotas para humedecerlos. Están disponibles sin receta médica.

Medicina complementaria
La medicina complementaria, o alternativa, utiliza técnicas diferentes a las de la medicina tradicional.

Muchas de estas técnicas se están poniendo de moda, en particular aquellas que sirven para aliviar el estrés y disminuir el dolor.

Algunos ejemplos de medicina complementaria para tratar la fibromialgia son la terapia de masaje, acupuntura, terapia de puntos desencadenantes y cuidado quiropráctico.

Existe evidencia controvertida sobre la efectividad de algunas técnicas de medicina complementaria. Sin embargo, muchos pacientes

sienten que sí tiene un efecto positivo.

Muchos pacientes que padecen fibromialgia usan la medicina complementaria para aliviar el dolor y reducir el estrés.



La terapia de masaje consiste en mover los músculos y tejido subyacente con las manos. Existen varios tipos de masajes, entre los que se encuentran el masaje sueco, de tejido profundo y Shiatsu.

La terapia de masaje tiene como objetivo aumentar la circulación de la sangre, relajar los músculos tensos, alinear músculos y articulaciones que están desalineados, y aumentar el flujo de nutrientes.

El masaje ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad y no se recomienda si el paciente tiene heridas abiertas o problemas circulatorios como los coágulos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Dígitopuntura. En la dígitopuntura, el terapeuta aplica presión con los dedos en ciertos puntos del cuerpo.

La meta de la dígitopuntura es restablecer el flujo de energía en las vías invisibles que se encuentran debajo de la piel. La dígitopuntura se basa en la idea de que las enfermedades se presentan cuando se interrumpe el flujo de sangre por estas vías.

Acupuntura. La acupuntura es como la dígitopuntura y se basa en las mismas ideas. Sin embargo, en vez de aplicar presión, el terapeuta inserta agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo para restablecer el flujo de energía.

La terapia de puntos desencadenantes. En la terapia de puntos desencadenantes, el terapeuta aplica presión sostenida a puntos de presión específicos, que son aquellos donde se inicia el dolor muscular.

El cuidado quiropráctico. La meta del cuidado quiropráctico es realinear las vértebras de la columna vertebral. Un quiropráctico estira las vértebras para aliviar la presión en los nervios y permitir que el cuerpo sane por sí solo. Esto

se basa en la idea de que las vértebras mal alineadas causan ciertas enfermedades.

Resumen

La fibromialgia es una condición común que causa dolor y fatiga en los músculos, articulaciones, ligamentos y tendones.

No existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en controlar los síntomas con medicamentos y mejorar la salud en general. La medicina complementaria puede ser beneficiosa para muchos pacientes.

Dado que la fibromialgia no tiene síntomas visibles, se suele diagnosticar equivocadamente. Es importante ayudar a los pacientes y a sus amigos a entender esta enfermedad para que el tratamiento sea más fácil.

Las técnicas para reducir estrés, ejercicios y medicamentos ayudan a pacientes con fibromialgia a controlar el dolor y vivir sus vidas.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.